

Body@Work TNO VU nu eindelijk van start.

Ons onderzoekscentrum Body@Work TNO VU is nu eindelijk na een voorbereiding van bijna 3 jaar van start gegaan.

Body@Work is ontstaan uit een al bestaande informele samenwerking tussen het EMGO-Instituut van het VUmc, TNO Arbeid en TNO Preventie en Gezondheid. Na



het tekenen van de samenwerkingsovereenkomst op 6 april 2002 door vertegenwoordigers van TNO en VU en een introductiebijeenkomst voor medewerkers in juni, zijn per 1 september de eerste 'echte' Body@Work onderzoekers bij het EMGO-Instituut aan de slag gegaan. In de loop van dit jaar zal er nog een aantal volgen. We verwachten dan in december 2002 op volle sterkte te zijn. Dit betekent dat er dan zo'n 10 nieuwe Body@Work collega's bij zijn gekomen. Gevoegd bij de al lopende samenwerkingenprojecten tussen TNO en het EMGO-Instituut betekent dit dat dan in Body@Work zo'n 20 onderzoekers werkzaam zullen zijn.

Waar komen die onderzoekers vandaan? De zittende garde bestaat uit senior medewerkers van TNO en het EMGO-Instituut die een deel van hun onderzoekstijd aan Body@Work gaat besteden en uit promovendi die al in een lopend TNO-EMGO project werkzaam zijn. De overige onderzoekers zijn nieuw geworven. Het betreft allemaal zonder uitzondering talentvolle jonge onderzoekers die veelal elders reeds enige onderzoekser-

varing hebben opgedaan, dan wel midden in de praktijk van alle dag werkzaam zijn geweest.

Wat gaan deze onderzoekers doen? Het is de ambitie van Body@Work hoogwaardig wetenschappelijk onderzoek te verrichten op het terrein van lichamelijke activiteit en gezondheid enerzijds en op het terrein van arbeid en gezondheid anderzijds. Dit laatste onderzoek heeft vooral betrekking op het bewegingsapparaat. Het is de ambitie van Body@Work onderzoek te doen dat direct relevant is voor de praktijk. Daarbij moet worden gedacht aan onderzoek dat relevant is voor de bedrijfsgezondheidszorg, maar ook onderzoek dat relevant is voor andere disciplines in de eerstelijns gezondheidszorg, zoals bijvoorbeeld de fysiotherapie en de huisartsgeneeskunde. We vinden het belangrijk dat het onderzoek dat door Body@Work wordt uitgevoerd kwalitatief hoogstaand is. Daarom is het ook zo belangrijk dat Body@Work is ondergebracht bij het EMGO-Instituut. Door de interne kwaliteitsborging van het EMGO-Instituut en door de inbedding in de onderzoeksschool Care wordt de kwaliteit van het onderzoek van Body@Work gegarandeerd.

Voor wie willen we graag werken? Body@Work zal uiteraard trachten door het verwerven van externe subsidies bij bestaande tweede en derde geldstroominstanties als ZonMw of de Hartstichting nieuw onderzoek te realiseren. Daarnaast wil Body@Work graag onderzoek verrichten voor overheid en bedrijfsleven. Daarbij denken we aan onderzoeksopdrachten rechtstreeks van lokale en landelijke overheid, alsmede van sociale partners en de UWV.

Zijn kortdurende opdrachten en projecten ook mogelijk? Ja, Body@Work heeft ook de ambitie kortdurend en beleidsondersteunend onderzoek uit te voeren. Dit zal evenwel niet rechtstreeks door Body@Work worden uitgevoerd, maar door onze samenwerkingspartners TNO Arbeid en TNO Preventie en Gezondheid. Zoals u kunt lezen is

In dit nummer

1 Body@Work TNO VU nu eindelijk van start.

2 Off-gekicked in Noordwijk aan Zee: een leuke kennismaking met Body@Work

2 'The-Weight-To-Be' project

3 International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity (ISBNPA)

4 EPICOH: Sixteenth International Symposium on Epidemiology in Occupational Health, 11-13 September 2002, Barcelona, Spanje

4 Dam tot Dam Loop, 22 september 2002

Redactie:
 Allard van der Beek
 Caroline Dekkers
 Inge van der Leden

de ambitie groot en zijn er plannen te over. Reden om u middels een regelmatig verschijnende nieuwsbrief op de hoogte te houden. Het eerste exemplaar ligt nu voor u. Schroomt u niet ons lastig te vallen met vragen over de inhoud of met andere vragen die u relevant vindt voor Body@Work. Veel leesplezier.

Prof. dr. Willem van Mechelen, voorzitter Body@Work TNO VU.

Off-gekicked in Noordwijk aan Zee: een leuke kennismaking met Body@Work

Na de eerdere officiële ondertekening van alle Body@Work contracten op 16 april 2002, konden alle partijen op 19 juni eindelijk eens informeel met elkaar kennismaken. Dat leverde veel herkenning van namen op en leuke kennismakingsgesprekken. Tenslotte zegt een gezicht meer dan een naam alleen. Om deze kennismaking mogelijk te maken was er een afwisselend programma bedacht met een serieuze en een minder serieuze kant. Na een heerlijk (zee)buffet en uitleg over de opzet van het nieuwe onderzoekscentrum door Willem van Mechelen, Paulien Bongers, ondergetekende, en Jaap van Dieën, werden we getraakteerd op een lezing over Couch Potatoes door Chris Riddoch uit Engeland. Voor de niet-bewegers onder ons een angstwekkende boodschap: ziekte en ellende is je deel als je niet genoeg beweegt. Natuurlijk zijn er bij Body@Work allemaal fantastische projecten opgezet juist om dit dreigende gevaar voor de (volks)gezondheid af te wenden. Daarvan werd dan ook met verve kond gedaan door de diverse projectleiders.

Een van de zojuist aangenomen junioronderzoekers deed uit de doeken dat zij als inwerktest bezig was aan een onderzoekje onder de aanwezige gasten onder leiding van Allard van der Beek. Dit betrof het vrijetijdsgedrag. Om het geheel een wetenschappelijk verantwoord tintje te geven had zij -met goed-

keuring van haar Oma en voortbouwend op haar Belgische medische opleiding- een kwartetspel ontwikkeld en dat werd in de pauze druk gespeeld. Er waren zelfs nog prijzen aan verbonden, zodat de op de boulevard flanerende badgasten tot hun verbazing sommige serieuze wetenschappers van Body@Work met een Nijntje strandbal in de weer op het strand signaleerden.

Na het spelen en wandelen was het goed uitrusten aan de houten tafels van De Filosoof. Daarbij werd verdere kennismaking niet uit de weg gegaan en werd er goed geïntegreerd door de drie Body@Work partijen (EMGO, TNO Arbeid en TNO PG). Het spreekwoord luidt: een goed begin is het halve werk, hopelijk gaat dat ook op voor Body@Work!

Marijke Hopman-Rock

'The-Weight-To-Be' project

Het 'The-Weight-To-Be' project is één van de nieuwe onderzoeksprojecten van Body@Work dat onlangs van start is gegaan. In dit onderzoek wordt de effectiviteit onderzocht van een leefstijlinterventieprogramma gericht op lichamelijke activiteit, eetgedrag en gewicht in een werkende niet-actieve populatie met overgewicht.



Het interventieprogramma is gericht op het veranderen van eet- en bewegingsgedrag door het stellen van individuele doelen afhankelijk van de geneigdheid van de persoon zijn of haar gedrag te veranderen. In de Verenigde Staten is

zo'n intensief interventieprogramma ontwikkeld en de implementatie ervan succesvol gebleken. In het WTB onderzoek gaan we dit interventieprogramma in aangepaste vorm uitvoeren in de Nederlandse bedrijfsgezondheidszorg. De effectiviteit van een dergelijk preventieprogramma is nog nooit uitgevoerd in de bedrijfsgezondheidszorg, en ook niet in Nederland.

Het onderzoek is een randomized controlled trial waaraan 2000 lichamelijk inactieve werknemers met overgewicht, verbonden aan KLM Arbo Services, zullen deelnemen. Drie onderzoeksgroepen van ieder 500 werknemers, zullen het interventieprogramma aangeboden krijgen via respectievelijk, de post, de telefoon en het Internet. Vijfhonderd werknemers in een 4^e groep fungeren als controlegroep en krijgen uitsluitend standaard foldermateriaal aangeboden. Toewijzing aan één van de 4 onderzoeksgroepen zal gebeuren via random selectie. De werknemers zullen 2 jaar gevolgd worden, met na de baseline meting elk half jaar een follow-up meting van lichamelijke activiteitsniveau, eetgedrag en gewicht. Ook zal gekeken worden naar waargenomen gezondheid, ziekteverzuim, 'stage-of-change', en programmakosten. Bij een random aantal werknemers zal tevens de aërobe fitheid worden.

Naast de effectiviteit van het leefstijlinterventieprogramma zal ook de effectiviteit van de drie verschillende communicatiemiddelen (post, telefoon, en het Internet) en de kosteneffectiviteit van het interventieprogramma geëvalueerd worden. De studie is momenteel in een voorbereidingsfase en de implementatie van het interventieprogramma zal in mei 2003 van start gaan. Geertje Ariëns is de senior-onderzoeker op het project.

Caroline Dekkers

Per 1 augustus 2002 ben ik, Caroline Dekkers, bij het EMGO begonnen als post-doc op het bovengenoemde project. Gezien de locatie ben ik weer terug bij af; dezelfde plek waar ik in 1988 met de studie Bewegingswetenschappen begon. Maar het is fijn te merken dat ik me er na jaren van afwezigheid toch vrij snel weer op mijn plaats voel. In de tussentijd heb ik een aantal uiteenlopende dingen gedaan, waaronder het geven van voorlichting in het basisonderwijs over alcohol, tabak en drugs vanuit de GGD in Leiden, en het doen van een promotieonderzoek naar psychofysiologische mechanismen bij patiënten met beginnende gewrichtsreuma aan de Universiteit Utrecht. Na mijn promotie ben ik het geluk gaan beproeven in het zonnige zuiden van de Verenigde Staten. En wel in Augusta (Georgia), dé geboorte- en woonplaats van the 'Godfather of Soul' James Brown, en mogelijk bij jullie bekend vanwege 'The Masters', het gerenommeerde golf toernooi dat daar jaarlijks plaatsvindt. Ik heb daar mijn oude hobby tennis weer opgepakt en ben gaan zingen in een koor (ik had stille hoop door James ontdekt te worden en mee te mogen touren). Ik werkte er bij het Georgia Prevention Institute aan een longitudinaal onderzoek naar de ontwikkeling van risicofactoren voor hart-en vaatziekten bij jongeren, waaronder hypertensie en overgewicht. De stap vanuit Georgia naar dit nieuwe onderzoek is kleiner dan je denkt: in Georgia is de afgelopen jaren de prevalentie van overgewicht het snelst toegenomen in vergelijking met alle andere Amerikaanse staten en is 50 tot 60% van de bevolking lichamelijke inactief. Gelukkig is het in Nederland nog niet zover, maar laten we zorgen dat het ook niet zover komt!

Mijn naam is Marieke van Wier en ik ben per 1 oktober begonnen als junior onderzoeker op het project 'The Weight-To-Be'. De afgelopen twee jaren heb ik gewerkt bij het Nationaal Reumafonds. Ik zat daar bij De Nationale Reumalijn; dit is

een landelijk informatiepunt waar iedereen vragen kan stellen over de meer dan 100 reumatische aandoeningen. Vragen kunnen per telefoon, post of e-mail gesteld worden. De inhoud van de vragen varieert van hoe diagnoses worden gesteld, tot informatie en advies over het leven met de diverse aandoeningen. Dat ik in 1993 ben afgestudeerd als diëtist was voor dit werk heel handig. Over reuma wist ik in het begin namelijk niet veel, maar door mijn medische achtergrond kon ik het allemaal wel snel plaatsen.

Na de studie diëtetiek in Groningen, heb ik GVO gestudeerd in Maastricht. Ik wilde graag een studie doen waar ik meer met preventie zou kunnen doen. Verder trok het PGO-systeem (Probleem Gestuurd Onderwijs) in Maastricht me wel; ik ben zeer nieuwsgierig van aard en een systeem waarin het stellen van vragen wordt aangemoedigd leek me perfect. Bovendien kon ik zo de leukste studentenstad van Nederland verruilen voor een andere leuke en mooie stad. Ik ben in 1999 afgestudeerd op een evaluatie van actieweken over groenten en fruit in bedrijfsrestaurants.

Op het moment woon ik in Den Haag. Op 27 januari as. moet ik mijn anti-kraakwoning verlaten hebben, dus ik ben naarstig op zoek naar nieuwe woonruimte. Alle tips zijn uiteraard welkom.

In mijn vrije tijd ben ik zoveel mogelijk actief bezig. Ik doe aan acrobatiek, rotsklimmen en sinds deze zomer ook alpinisme.

Marieke van Wier

International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity (ISBNPA), Juli 2002. Seattle

Het was een erg leuk en klein congres, met een groep van ca. 250 á 300 mensen, hoofdzakelijk Amerikanen. De hoofdthema's waren lichamelijke activiteit, voeding, en werk.

Er was relatief veel aandacht voor 'omgevings-interventies'. Diverse presentaties op dit gebied leidden tot de conclusie dat er behoefte is aan verandering danwel verbetering van de omgeving zodat meer beweging gestimuleerd wordt. Ook kwam het GIS (Geographical Information System) meerdere malen aan de orde. Dit systeem kan geografische data analyseren, zodat relaties onderzocht kunnen worden tussen het voedings- en bewegingsgedrag van mensen en hun leefomgeving. Het communicatieprogramma 'ACTIVATE' blijkt een effectieve manier om het hele gezin, zowel ouders als kinderen, te betrekken bij de bevordering van een gezonde leefstijl. Dit is van belang omdat er nu nog vaak een kloof bestaat tussen de behoefte van kinderen om gezonder te leven en de bekwaamheid van ouders om in deze behoefte te voorzien.

In veel sessies kwam het gebruik van de computer en het Internet aan bod. Beiden kunnen gebruikt worden als meetinstrument van lichamelijke activiteit en voeding, en resultaten wijzen erop dat deze meetmethoden effectiever (en goedkoper) zijn dan de traditionele meetmethoden, en even betrouwbaar. Daarnaast zijn de computer en het Internet een geschikt medium voor het aanbieden van interventies ter bevordering van lichamelijke activiteit en gezonde voeding. De computer versie van het PACE programma (voeding en lichamelijke activiteit) werd gepresenteerd (PACE+) en momenteel is de Internet versie van dit programma in ontwikkeling. Mijn presentatie ging over de betrouwbaarheid van de PACE formulieren en het effect van feedback met betrekking tot het fitheids- en gezondheidsprofiel op de gedragsveranderingfase gemeten aan de hand van de PACE formulieren. Het was een interessant congres, maar het thema 'werk' kwam beperkt aan bod.

Karin Proper

**EPICOH:
Sixteenth International
Symposium on Epidemiology
in Occupational Health,
11-13 September 2002**

Half september heb ik in Barcelona het EPICOH bezocht, een jaarlijks congres (m.u.v. het jaar waarin het grote ICOH-congres plaatsvindt) over arbeidsepidemiologie. Het congres duurde drie dagen en bestond voornamelijk uit parallelsessies. Er waren drie parallelsessies over musculoskeletal disorders en één postersessie over dat onderwerp. Over psychosociale factoren waren twee sessies (helemaal allebei gelijktijdig met de musculoskeletal disorders sessies) en één postersessie georganiseerd. Naast enkele methodologische en 'exposure assessment' bijdragen, werd (nog steeds) veel aandacht besteed aan kanker en astma. Als sociaal programma was er een diner (-dansant, er werd behoorlijk geswingd), en na het congres konden de liefhebbers een eendaagse cursus volgen over nieuwe methoden in de epidemiologie. Vanuit Body@Work waren er diverse bijdragen. Paulien Bongers hield in een mini-symposium de presentatie van Geertje Ariëns over "Physical and psychosocial load at work in relation to neck pain and neck-shoulder pain: a comparison of two outcome measures". Ikzelf hield een presentatie over "Prognostic factors for chronic disability due to neck and upper limb disorders". Tenslotte presenteerde Allard van der Beek in een plenaire sessie de resultaten van Karin Proper: "A randomized controlled trial on the effectiveness of an individual counseling program at the worksite on physical activity, fitness and health". Verder waren er nog andere interessante presentaties, waaronder die van Keith Palmer (UK) over verschillen in risicofactoren van specifieke en aspecifieke aandoeningen van bovenste extremiteiten, een presentatie over de effectiviteit van een ergonomische interventie, bestaande uit het geven van ad-

viezen op maat over ergonomische aanpassingen en het aanstellen van een case-manager door Brad Evanoff (US), en een presentatie door Svetlana Solovieva (Finland) over de associatie tussen lage rugklachten en Interleukine 1 polymorfisme.

Birgitte Blatter

**Dam tot Dam Loop
22 september 2002**

Een striemende Noordenwind met winterse buien. En als je de 16 km van de Dam in Amsterdam naar de Dam in Zaandam wil hardrennen, dan moet je naar het Noorden. Toch waren de acht Body@Work'ers die hadden beloofd om mee te doen niet bang. Het leek er zelfs haast op dat iedereen wel zin had om aan de Dam-tot-Dam loop te beginnen. En het uitzwaaien vanaf de rand van de IJ-tunnel door Esther van Sluijs, Marijke Chin A Paw en haar goedlachse Yulan versterkte dat gevoel alleen nog maar. Zou dat bij mij voor een euforische stemming hebben gezorgd? Zodat ik te snel begonnen ben? Of kwam het toch omdat ik niet genoeg getraind had? Mijn toch al bijzonder krappe trainingsschema was namelijk de twee weken voor de Dam-tot-Dam loop tot totale stilstand gekomen. Hoe dan ook, na 8 km rennen door stimulerend en vrolijk Amsterdam-Noord had ik het helemaal gehad. Dacht aan wandelen of uitstappen, of liefst allebei. En toen moest ik nog 8 km. Op voorhand wist ik bovendien dat daarvan minstens 3 km met de wind op de kop door de polder waren. Gelukkig wist ik mezelf te overtuigen dat wandelen geen optie was. En een klein kilometertje verder bedacht ik

me dat uitstappen ook weinig zin heeft in de middle-of-nowhere. Maar ja, ondertussen waren er dus nog wel 7 km te gaan. Nou, ik zal het kort houden.

Pijnlijden door blaren en een blauwe teennagel, en zwaar afzien door een paar loodzware benen, die schreeuwden om het einde. Waar ik de eerste paar km's vrolijk mensen inhaalde, werd ik nu eigenlijk door iedereen ingehaald. En niet alleen door dunne superatleten, maar ook door dikke, amorfe waggelaars (om Willem van Mechelen's termen te gebruiken). Uiteindelijk was het na 1 uur 19 minuten en 4 seconden dan zover. Neerploffen, flink wat water drinken, en hopen dat je nooit meer zo stom bent om aan zoiets mee te doen. Na een uurtje uitpuffen, een paar biertjes en wat zoeken kwam ik zowaar ook andere Body@Work'ers tegen. Al met al hebben zij minder geleden geloof ik. En als Stefan IJmker al heeft afgezien, dan duurde dat maar kort. Hij heeft die 16 km en een beetje in slechts 55 min afgelegd!! Hij was dan ook al lang weer thuis toen wij met de bus terug naar Amsterdam reden. En nog tijdens die busreis liet ik me door de andere Body@Work'ers ompraten om aan de Halve Marathon van Amsterdam mee te gaan doen. Leer ik het dan nooit?

Allard van der Beek.



Vlnr: Heleen de Kraker, Martijn Heijmans, Harm-Jan Weevers, Ivan Steenstra, Riekje de Vet, Allard van der Beek en Corrie Klut